

CIRCUIT TRAINING

Échauffement

- Trottiner sur place 30 s
- Talon-fesses 30 s
- Trottiner sur place 30 s
- Montée de genoux 30 s
- Squats 10 répétitions
- Fentes 10 répétitions
- Pompes 10 répétitions

Corps de séance

5 exercices à réaliser en diminuant à chaque fois le nombre de répétitions à la fin de chaque circuit (1^{er} tour 10 répétitions, 2^e tour 9 répétitions, 3^e tour 8 répétitions et ainsi de suite jusqu'à 1 répétition).

- Squat jump
- Burpees
- Pompes
- Abdos relevé de buste
- Gainage jumping jack

Rappels :

- Étirez-vous en fin de séance
- Buvez avant, pendant et après la séance

COURS CARDIO TRAINING

Échauffement sur place

Course 30 s, talon fesses 10*, montée de genoux 10*

*séquences à renouveler 3 fois

•

Début des exercices

- Fentes avant alternées 30 répétitions (grandes amplitudes)

- Burpees 10 répétitions

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Exercices squats + élévations latérales alternées gauche et droite (grandes amplitudes)

- Course sur place 30 secondes

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Position allongée sur un tapis, élévation du bassin (possibilité de faire varier la difficulté, appuis plat du pied ou sur les talons ou sur un appui)

- Mountain climbers 30 secondes

Séquences à renouveler 4 fois

- Exercices obliques : en position allongée, bras en croix, jambes tendues au-dessus du bassin, je descends légèrement côté droit puis côté gauche. 20 répétitions, 4 séries

- Abdos crunch/30 répétitions, 4 séries

1 min de récupération entre chaque série

Fin de séance

Rappel : ne pas oublier de s'hydrater et de s'étirer

WOD C3

Ce cycle est à effectuer 3 fois.

Squat 30'
Fentes alternées 30'
Mountain climbers 30'
Squat une jambe 30'

Genoux alternés 30'
Squat sauté 30'
Mouvement du patineur 30'
Pompes Jumping Jack 30'

Burpees 30'
Saut avant arrière 30'
Gainage dynamique 30'

Allongé sur le dos, on rassemble bras et jambes tendues vers le ciel 30'
Superman 30'
Gainage latérale en rotation 30x

Rappel : ne pas oublier de s'hydrater et de s'étirer

WODS3

Échauffement : à faire pendant 5 tours

20 jumping jacks
15 air squats
10 pompes

WOD

AMRAP à faire pendant au choix 15, 20 ou 30 minutes

10 pompes (classique ou sur les mains ou hand release push up)
10 thrusters (avec une charge entre les mains)
10 mountain climber (5 de chaque jambe)
2 burpees (à chaque tour ajouter 1 burpee)

Finisher : à faire pendant 5 ou 7 ou 10 minutes

30 sec de planche
20 sec de superman
10 sec de repos

Rappel : ne pas oublier de s'hydrater et de s'étirer